

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.13.	<i>Kedd</i> 2025.01.14.	<i>Szerda</i> 2025.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.16.	<i>Péntek</i> 2025.01.17.
------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Ebéd

-Tárkonyos csirkeraguleves
(G, L, T, O, M, S, K, D)
-Rizsfelfűjt (L, T, G)
-Sárgabarack lekvár

-Tojásleves-pírított
kenyérkocka (T, G, Z, M, L,
O, S, K)
-Székelykáposzta (L, G, T, O,
M, S, K)

S:0,5, E:833,0, ZS:25,7, T:8,9, F:33,9,
CH:113,9, C:40,2, Ca:274,2

S:1,0, E:583,0, ZS:30,5, T:2,7, F:37,7,
CH:51,8, C:20,2, Ca:311,1

Összesen

S:0,5, E:833,0, ZS:25,7, T:8,9, F:33,9,
CH:113,9, C:40,2, Ca:274,2

S:1,0, E:583,0, ZS:30,5, T:2,7, F:37,7,
CH:51,8, C:20,2, Ca:311,1

Jó étvágyat!**Jelmagyarázat:**

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.20.	<i>Kedd</i> 2025.01.21.	<i>Szerda</i> 2025.01.22.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.23.	<i>Péntek</i> 2025.01.24.
<i>Ebéd</i>	-Őszi zöldségleves (Z, M, G, T) - túrós derelye (G, L, T)	-Paradicsomleves (G, T) -Rakott burgonya (T, L)	-Karalábéleves (G, T) -Darás metélt (G, T) -Alma	-Almaleves (L, G) -Pásztorbulgur (G, O)	-Gombaleves (G, T) -Rozmaringos csirkemell (K) -Burgonya köret
	S:0,0, E:718,0, ZS:20,7, T:1,1, F:20,2, CH:109,8, C:34,8, Ca:15,2	S:1,5, E:2 105,0, ZS:51,7, T:3,5, F:79,8, CH:304,7, C:151,1, Ca:100,1	S:1,6, E:1 040,0, ZS:39,3, T:0,3, F:22,6, CH:145,2, C:9,8, Ca:63,7	S:1,1, E:794,0, ZS:30,6, T:4,4, F:26,6, CH:91,4, C:3,1, Ca:64,3	S:1,1, E:518,0, ZS:10,6, T:0,6, F:12,5, CH:84,9, C:6,0, Ca:70,7
<i>Összesen</i>	S:0,0, E:718,0, ZS:20,7, T:1,1, F:20,2, CH:109,8, C:34,8, Ca:15,2	S:1,5, E:2 105,0, ZS:51,7, T:3,5, F:79,8, CH:304,7, C:151,1, Ca:100,1	S:1,6, E:1 040,0, ZS:39,3, T:0,3, F:22,6, CH:145,2, C:9,8, Ca:63,7	S:1,1, E:794,0, ZS:30,6, T:4,4, F:26,6, CH:91,4, C:3,1, Ca:64,3	S:1,1, E:518,0, ZS:10,6, T:0,6, F:12,5, CH:84,9, C:6,0, Ca:70,7

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
 ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
 F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
 C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.01.27.	<i>Kedd</i> 2025.01.28.	<i>Szerda</i> 2025.01.29.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.30.	<i>Péntek</i> 2025.01.31.
<i>Ebéd</i>	-Tarhonyaleves (Z, M, G, T) -Rántott karfiol (G, T) -Kuszkusz (G)	-Burgonyakrémleves (Z, G) -Óvári sertés szelet (L, Z, M) -Kukoricás rizs	-Szárzabab leves csipetkével (Z, M, G, L, T, O, S, K) -Lángos (G, L)		
	S:1,4, E:815,0, ZS:19,0, T:0,6, F:26,3, CH:133,6, C:10,6, Ca:59,7	S:4,5, E:1 056,0, ZS:48,2, T:2,4, F:44,7, CH:103,9, C:4,4, Ca:105,7	S:1,9, E:906,0, ZS:36,6, T:3,9, F:29,1, CH:110,6, C:9,1, Ca:183,9		
<i>Összesen</i>	S:1,4, E:815,0, ZS:19,0, T:0,6, F:26,3, CH:133,6, C:10,6, Ca:59,7	S:4,5, E:1 056,0, ZS:48,2, T:2,4, F:44,7, CH:103,9, C:4,4, Ca:105,7	S:1,9, E:906,0, ZS:36,6, T:3,9, F:29,1, CH:110,6, C:9,1, Ca:183,9		

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek